

Рассмотрено  
На заседании  
Экспертной группы  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

Принято  
Педагогическим  
советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа  
дополнительного образования (курса)

«Мини-футбол»  
для учащихся 9-11 классов  
срок реализации 1 год  
образовательная область: «Физическая культура»

Государственного бюджетного образовательного учреждения  
«Школа-интернат для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей «Дом детства»

Автор-составитель:  
Шандалов Михаил Ефимович,  
руководитель физического воспитания

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

*Программа разработана на основе программ: «Спортивные кружки и секции для внеклассных учреждений и общеобразовательных школ», М. , Просвещение, 1989г. и «Примерной программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение» 2012г., а так же в соответствии с требованиями ФГОС ООО к организации внеурочной деятельности и целями Нацпроекта «Мини-футбол в школу».*

В секцию мини-футбола привлекаются ребята в возрасте 14-18 лет.

Количество занимающихся в секции – 12 человек.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в мини-футбол.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в мини-футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участие в соревнованиях по мини-футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НАПРАВЛЕННЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины мини-футбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в мини-футбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

## **Форма и режим занятий.**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 156 часов в год. Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 2 часа.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию юных футболистов способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка мини-футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

Руководитель секции подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по мини-футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены, правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике мини-футбола и совершенствования её.

Обучая технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Руководитель секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

№ п/п	Наименование	Возраст		
		14-15	16-17	17-18
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				
1	Бег 15 м (сек)	2,5	2,4	2,3
2	Бег 30 м (сек)	4,5	4,3	4,1
3	Бег 60 м (сек)	8,8	8,6	8,4
4	Бег 100 м (сек)	14,0	13,5	13,0
5	Бег 400 м (сек)	1,10	1,05	1,00
6	Бег 1500 м (сек)	5,35	5,25	5,15
7	Челночный бег 10*30 м (сек)	54,0	52,0	50,0
8	Бег 6 мин	1500	1600	1700
9	Подтягивание (раз)	7	8	9
10	Десятикратный прыжок с ноги на ногу	21	23	25
11	Прыжок с места (м)	2,10	2,20	2,30
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,2	5,0	4,8
2	Челночный бег 30 м * 5 раз (с мячом)	29,0	27,0	25,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	50	55	60
4	Удары на дальность (м)	40-35	45-40	45-40
<b>3. Техническая подготовка</b>				
1	Удары на точность 30/40 м по 10 раз	15	16	17
2	Жонглирование	130	150	170
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	10,0	9,5	9,0

*Условия выполнения упражнений:*

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединной подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.



7.Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8.Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Всего часов	9 – 11 класс
1	Общая физическая подготовка	8	8
2	Специальная физическая подготовка	6	6
3	Техническая подготовка	46	46
4	Тактическая подготовка	66	66
5	Теоретическая подготовка	2	2
6	Учебные и тренировочные игры	14	14
7	Участие в соревнованиях	8	8
8	<b>Общее количество часов</b>	<b>156</b>	<b>156</b>

## Рабочий план спортивной секции по мини-футболу 9-11 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятий	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Теория	История футбола	<b>2</b>	Инструктаж по ТБ. История развития футбола и мини – футбола в России. Гигиенические навыки и знания. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	По расписанию
2.	Общезначительная физическая подготовка	Упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения без предметов индивидуальные и в парах, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, подвижные игры.	<b>8</b>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Кувирки вперед и назад из различных положений, перебаты вперед. Бег на короткие и длинные дистанции.	Уметь выполнять упражнения	Текущий	По расписанию
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий	<b>6</b>	Бег из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег	Уметь выполнять упражнения	Текущий	По расписанию

4.	Техническая подготовка	Остановка, передача мяча	8	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			8	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
		Ведение мяча	6	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			6	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			6	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
		Остановка мяча	6	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			6	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию

			<b>6</b>	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
5.	Тактическая подготовка	Удары по мячу	<b>6</b>	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Игра «Квадрат». Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>4</b>	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>8</b>	Удары по катящемуся мячу. Игра «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>6</b>	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>6</b>	Удары по мячу, носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>6</b>	Удары по мячу с полулета. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию

			<b>6</b>	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>6</b>	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>8</b>	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>6</b>	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
			<b>4</b>	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
6.	Учебные и тренировочные игры		<b>14</b>		Уметь выполнять технические приемы	Текущий	По расписанию
7.	Участие в соревнованиях		<b>8</b>				По расписанию
<b>Итого</b>			<b>156</b>				

## **Краткое описание содержания программного материала**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие мини-футбола в России.** Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини- футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

**Правила игры в мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в волейбол, баскетбол. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в

полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова, и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6\*30 м. и 4\*50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Волейбол, баскетбол по упрощенным правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег и остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же упражнение выполняется в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

**Техника игры в мини-футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы,

ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.



*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в мини-футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения.** *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на

удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## план-график прохождения программного материала по мини-футболу

Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Март	Апрель	Май
<b>Теория</b>							
Физическая культура и спорт в России.	2	1	-	-	1	-	-
Развитие мини-футбола в России.	5	1	1	1	-	1	1
Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	5	-	1	1	1	1	1
Правила игры в мини-футбол.	5	1	-	1	1	1	1
Место занятий, оборудование.	5	-	1	1	2	1	-
Техника игры в мини-футбол.	4	1	1	-	-	1	1
Тактика игры в мини-футбол.	4	-	1	1	1	1	-
<b>Итого часов</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>Всего часов</b>	<b>30</b>						
<b>Практика</b>							
Общая и специальная физическая подготовка.	40	6	6	7	7	7	7
Техника игры в мини-футбол.	60	10	10	10	10	10	10
Тактика игры в мини-футбол.	60	10	10	10	10	10	10
Участие в соревнованиях по мини-футболу.	5		1	1	1	1	1
<b>Итого часов</b>		<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>Всего часов</b>	<b>165</b>						
<b>ИТОГО</b>	<b>195</b>						

## **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Мини-футбол»**

Занятия будут проводиться в спортивном зале ГБОУ «Дом детства»

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 мини-футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.